



**Nombre de las alumnas:**

**Carolina Elizabeth Martínez González N.L: 14**

**Grupo: \_\_B\_\_**

**Nombre del trabajo: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

**Nombre de la materia: tutoría**

**Nombre del docente: CELIA OLIVIA CHAPA MONTALVO**

**Fecha: 22/11/2022**

**Mi autoconcepto.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspectos del yo | Fortalezas | Debilidades |
| Yo físico | Me gustan mis uñas y mi cuerpo | Soy muy delgada |
| Salud y condición física | Tengo una buena condición | Puedo enfermarme fácilmente |
| Deportes | Puedo practicar cualquier deporte | Llego a ser muy sedentaria |
| Dieta y nutrición | Tengo una buena alimentación | Tengo un metabolismo rápido y no subo de peso |
| Apariencia | Me gusta |  |
|  |  |  |
| Yo social |  |  |
| Amigo | Si tengo | No confió mucho y no salgo con amigos |
| Hijo / hija |  |  |
| Novia (o) / esposa (o) | Me siento a gusto con mi novio | Peleamos |
| Ciudadano / miembro de la comunidad |  | Me mantengo al margen |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Llevo buenas calificaciones | Tengo problemas para subir tareas |
| Compañero de clase | Me llevo bien con todas | No hablo mucho con ellas |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Suelo participar y apoyar en la sociedad de alumnos | Casi no las conozco |
| Yo personal |  |  |
| Experiencias personales | Puedo ayudar a la gente | No confió en querer pedir ayuda |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Me agrada | No soy tan abierta |
| Yo espiritual | Me siento en paz |  |
| Hábitos |  | Casi no tengo hábitos |
| Actitudes / opiniones | Suelo ser tranquila | Tiendo a enojarme muy fácil o entrar en pánico |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |